

BOL RENVERSÉ recette Mauricienne

pour 2 personnes :

- 1 belle escalope de poulet
- 10 crevettes crues
- 180 gr de riz basmati cuit et à garder au chaud
- 2 œufs
- 5 branches de Bok Choy
- 1 belle carotte
- 1/2 sachet de champignons noirs déshydratés
- 4 épis de maïs en conserve
- 2 oignons nouveaux
- 2 Caïeux d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais
- Condiments : Sauce soja – huile de sésame – Sauce nuoc mam
- 1 c à s de Maïzena

Étapes de la recette

- Émincer les blancs de poulet. Passer l'ail et le gingembre au presse ail et l'incorporez au poulet.
Rajouter 1 c à s de sauce soja et 1 c à c d'huile de sésame, et laissez mariner au frais.
- Émincer le bok choy , couper les carottes en fines lamelles
- Faire tremper les champignons noirs dans de l'eau puis au bout de 5-10 minutes, lorsqu'ils sont réhydratés les découper en lamelles.
Cuisson : faire revenir 5 minutes en remuant, les morceaux de poulet dans un peu d'huile, puis réserver. Dans la même cocotte faire de même avec les crevettes, puis réserver.
S'occuper ensuite des légumes (chou chinois, carottes), toujours dans la même cocotte remettre un peu d'huile et faire suer les légumes jusqu'à ce qu'ils soient à votre goût.
Remettre le poulet et les crevettes, rajoutez 1 c à s de nuoc mam et 1 c à s de sauce soja.
Remuez. Ensuite versez 2 c à s de vin blanc. Remuez.
Mélanger dans un bol 2 cuillères à soupe d'eau et 1 cuillère à soupe de maïzena.
Verser ce mélange sur la préparation, laisser mijoter à feu moyen pendant 3 minutes en remuant. Éteignez le feu. Émincez les tiges des oignons nouveaux et les incorporez sur votre préparation, remuez et mettre un couvercle.
Dans une autre casserole, faire cuire les 2 œufs au plat et les disposer à l'envers dans le fond de vos bols.
Compléter les bols à mi-hauteur avec la préparation légumes, poulet.
Terminer avec du riz cuit, tassez légèrement et retourner sur une assiette de

présentation.

* prendre un bol assez profond

* vous pouvez rajouter de la saucisse dans la préparation.